سلسلة

قصص في الآداب



آداب النوم

يسرى سعد شعيب



منتدى اقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

منتدى اقرأ الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com



قصص آداب الإسلام

١٧

قصص آداب النوم

إعداد

يسرى سعد شعيب

الطبعة الأولى
١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

رقم التسلسل ٥٨

جميع الحقوق محفوظة



سورية - دمشق - حلبوني - ص.ب ٢٥٢٣٧
فاكس : ٢٤٥٤٠١٣ ١١ ٩٦٣+ هاتف ٢٤٥٣٦٣٨ ١١ ٩٦٣+
algwthani@scs-net.org

الـرَّجُلُ والعَقْرَبُ

كَانَ المُشرِكونَ إذَا أرَادُوا المَبِيتَ فِي الصَّحراءِ، قالُوا كلاماً معنَاهُ أنَّهُم يَطلبُونَ مِنْ زُعماَءِ الجنِّ أنْ يَحْمُوهُمْ، ويُبْعِدُوا عنْهُمُ الأذَى. وجاءَ الإسلامُ، وعَلَّمَ النَّبِيُّ ﷺ المُسلِمينَ أنَّ الاستِعانةَ لا تَكونُ إلا باللهِ، وقالَ ﷺ: «إذَا استَعَنْتَ فاستَعِنْ باللهِ».

وذَاتَ يومٍ، دخَلَ رَجلٌ مِنْ قبيلةِ أَسْلَمَ، يَبْدُو عليهِ التَّعَبُ والإرهَاقُ، فسَألَهُ الرَّسولُ ﷺ عَنْ حالِهِ، فقَالَ لَهُ: ما نِمْتُ هذهِ اللَّيلَةَ.

فقالَ لَهُ رَسولُ الله ﷺ: «مِنْ أيِّ شَيءٍ؟».

فقالَ: لدَغَتْنِي عقْرَبٌ.

فقالَ ﷺ: «أمَا إنَّكَ لَوْ قُلْتَ حينَ أمسَيْتَ: أَعُوذُ بِكَلماتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ ما خَلَقَ، لَمْ تَضُرَّكَ» [مسلم].

مِنْ أذكارِ المَساءِ، قَولُ النَّبيِّ ﷺ: «بِسْمِ اللهِ الَّذي لاَ يَضُرُّ معَ اسْمِهِ شَيءٌ فِي الأرضِ ولا فِي السَّماءِ» [مسلم].

النَّومُ عَنِ الصَّلاةِ

رجَعَ النَّبيُّ ﷺ وصَحابَتُه مِنْ غَزْوَةِ خَيْبرَ، وسارَ بِهِم مُعظَمَ اللَّيلِ، حتَّى غلَبَهُم النُّعاسُ، فأمَرَ بِلالاً أنْ يُوقِظَهُمْ لِلفَجْرِ، ونامَ الرَّسولُ ﷺ وصَحابَتُه، ووَقَفَ بِلالٌ يَنتَظِرُ الفَجرَ، فغَلَبَهُ النُّعاسُ، فاستَنَدَ إلَى راحِلَتِه فنامَ، ولَمْ يَستَيقِظْ أحَدٌ مِنَ الصَّحابَةِ حتَّى طَلَعَتِ الشَّمْسُ، وأحَسُّوا بِشِدَّةِ حَرِّهَا، فقَامَ النَّبيُّ ﷺ مِنْ نَومِهِ فَزِعاً، وقالَ: «أيْ بِلالُ!».

فاستَيقَظَ بِلالٌ، وقالَ: أخَذَ بِنَفْسِيَ الَّذي أخَذَ بِنَفْسِكَ (أي: غلَبَني النَّومُ كما غَلَبَكُم). فأمَرَهُمُ الرَّسُولُ ﷺ أنْ يَسيرُوا حتَّى ارتفَعَتِ الشَّمْسُ، ثمَّ نَزَلَ وتَوضَّأَ هُوَ وأصْحابُهُ، وصَلُّوا الصُّبحَ، ثُمَّ قالَ النَّبيُّ ﷺ: «إذَا رَقَدَ أحَدُكُم عَنِ الصَّلاةِ وغَفَلَ عَنْهَا، فَلْيُصَلِّهَا إذَا ذَكَرَهَا، فإنَّ اللهَ يَقُولُ: ﴿وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ لِذِكۡرِيٓ﴾» [متفقٌ عليه].

تَنظيفُ الأسنانِ قبلَ النَّومِ وعِندَ الاستيقاظِ سُنَّةٌ؛ عنِ ابنِ عُمَرَ أنَّ النَّبيَّ ﷺ كَانَ لا يَنامُ إلاَّ وَالسِّوَاكُ عِنْدَهُ، فإذا استَيقَظَ بدأَ بالسِّوَاكِ. [أحمد].



ذِكْرٌ قَبْلَ النَّوْمِ

تَعِبَت السَّيِّدةُ فاطمةُ ـ بِنتُ النَّبيِّ ﷺ ـ مِنْ كَثْرةِ العَملِ فِي مَنزِلِهَا؛ حَيثُ كانَتْ تَطْحَنُ الشَّعيرَ بالرَّحَى، فَتُؤَثِّرُ فِي يَدَيْهَا، فذهبَتْ إِلَى النَّبيِّ ﷺ تَسأَلُه أنْ يَعطِيَهَا خَادِماً يُعِينُهَا فِي شُؤُونِ البيتِ، ولكنَّها لَمْ تَجِدِ النَّبيَّ ﷺ، فأخبَرَتِ السَّيِّدةَ عائِشةَ بالأمرِ.

وجاءَ اللَّيلُ، وحَضرَ النَّبيُّ ﷺ، وأخبَرَتْهُ عائشةُ رضيَ اللهُ عنها، فذَهَبَ النَّبيُّ ﷺ إِلَى ابنَتِهِ فاطمةَ رضيَ اللهُ عنها، فوَجَدَهَا تَجلسُ فِي الفراشِ بجانبِ عَليٍّ كرَّمَ اللهُ وجْهَهُ، فجَلَسَ النَّبيُّ ﷺ بينَهمَا، وقالَ لَهُمَا: «ألاَ أدُلُّكُمَا عَلَى ما هُوَ خَيرٌ لكُمَا مِنْ خادِمٍ؟ إذَا أوَيْتُمَا إِلَى فِراشِكُمَا ـ أو أخَذْتُمَا مَضَاجِعكُمَا ـ فكَبِّرَا أربعاً وثلاثينَ، وسَبِّحَا ثلاثاً وثلاثينَ، واحْمَدَا ثلاثاً وثلاثِينَ، فهذَا خيرٌ لكُمَا مِنْ خَادِمٍ» [متفقٌ عليه].

الوُضوءُ مِنْ آدابِ النَّومِ؛ عنِ البَرَاءِ بنِ عازِبٍ قالَ: قالَ لِي رسولُ اللهِ ﷺ: «إذَا أتَيْتَ مَضْجَعَكَ فتَوضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلاةِ» [البخارِي].

صلاةُ اللَّيلِ

أمَرَ اللهُ عزَّ وجلَّ النَّبيَّ ﷺ بِصَلاةِ القِيَامِ، فكانَ النَّبيُّ ﷺ يُصَلِّي مُعْظَمَ اللَّيلِ، وظَلَّ كَذلكَ عاماً كاملاً، حتَّى خَفَّفَ اللهُ عنْهُ، وأرْشَدَهُ إلَى أنْ يَقُومَ بعضَ اللَّيلِ ويَنامَ بَعْضَهُ الآخَرَ.

وذاتَ يَومٍ، وبعدَ صلاةِ العِشاءِ، ذهَبَ النَّبيُّ ﷺ إلَى زَوجتهِ مَيْمُونةَ بنتِ الحَارثِ، فوَجَدَ عِنْدَها ابنَ عبَّاسٍ رضيَ اللهُ عنهما، وهوَ ابنُ أُختِهَا، فصلَّى أربعَ ركَعاتٍ ثُمَّ نامَ.

وفِي آخرِ اللَّيلِ، قامَ النَّبيُّ ﷺ، فتَوَضَّأَ وبدأَ صَلاةَ قِيامِ اللَّيلِ، فقَامَ ابنُ عبَّاسٍ ووَقَفَ على يَسَارِ النَّبيِّ ﷺ، فحَوَّلَهُ النَّبيُّ ﷺ علَى يَمينِهِ وصَلَّى خمسَ ركَعاتٍ، ثمَّ صلَّى ركْعَتَينِ.

ثُمَّ نامَ النَّبيُّ ﷺ، حتَّى جاءَهُ المُنادِي لِيُخبِرَهُ أنَّ وَقْتَ صَلاةِ الفَجرِ قَدِ اقترَبَ، فخَرَجَ معَهُ لِلصَّلاةِ. [البخارِي].

الدُّعاءُ عِندَ الاستِيقاظ سُنَّةٌ، فقَدْ كَانَ النَّبيُّ ﷺ إذا استَيْقَظَ قالَ: «الحَمْدُ للهِ الَّذِي أحْيانَا بعدَ مَا أمَاتَنَا وإلَيهِ النُّشُورُ» [البخاري].

حِفْظُ اللهِ

كلَّفَ النَّبيُّ ﷺ أبَا هُرَيْرةَ رضي الله عنه بحِراسةِ تَمْرِ الصَّدَقَةِ أثناءَ اللَّيلِ، فَأمْسَكَ رَجُلاً يَسرُقُ مِنَ التَّمرِ ذاتَ لَيلةٍ، فشكَا إليهِ الرَّجُلُ أنَّهُ فَقيرٌ وعنْدَهُ عِيالٌ يُرِيدُ أنْ يُطعِمَهُم، فتَرَكَهُ أبُو هُرَيرةَ، ثُمَّ أخبرَ النَّبيَّ ﷺ بِمَا حَدَثَ، فقالَ لَهُ ﷺ: «أمَا إنَّهُ كَذَبَكَ وسَيَعُودُ». وبالفِعْلِ، عادَ الرَّجُلُ يَسرُقُ مرَّتَينِ. وفي الْمَرَّةِ الثَّالثة، أصرَّ أبو هُرَيْرةَ علَى الذَّهَابِ بِهِ إلَى الرَّسول ﷺ، فعَرَضَ الرَّجُلُ علَى أبِي هُرَيْرةَ أنْ يُعَلِّمَهُ كلماتٍ يَقُولُهُنَّ قبلَ النَّومِ، ويَتْرُكُهُ، فوَافَقَ أبُو هُرَيْرةَ، فقالَ لَهُ الرَّجلُ: إذا أوَيْتَ إلَى فِراشِكَ فَاقرأْ آيةَ الكُرْسِيِّ: ﴿ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْحَىُّ ٱلْقَيُّومُ﴾ [البقرة: ٢٥٥]، فَلاَ يَزَالُ عليكَ مِنَ اللهِ حافِظٌ ولاَ يَقْرَبُكَ شَيطَانٌ حتَّى تُصبِحَ. وأخبرَ أبُو هُرَيْرةَ النَّبيَّ ﷺ [بذلكَ]، فقالَ لَهُ: «إنَّهُ قَدْ صَدَقَكَ، وهُوَ كَذُوبٌ. هَلْ تَعْلَمُ مَنْ تُخاطِبُ منذُ ثلاثٍ يا أبَا هُرَيْرةَ؟». قالَ: لا. قالَ ﷺ: «ذَاكَ الشَّيطانُ» [البخارِي].

المُسلِمُ عِندمَا يُصَلِّي العِشاءَ، ثُمَّ يَخلُدُ للرَّاحةِ يكُونُ نَومُه هادِئاً ومُرِيحاً، ولـذَلِكَ كانَ النَّبِيُّ ﷺ يكرَهُ النَّومَ قبلَ صلاةِ العِشاءِ. [البخارِي].

نَمْ يا أبَا الدَّرْدَاءِ

كَانَ الصَّحابِيُّ الجَليلُ أَبُو الدَّرْداءِ رضي الله عنه زاهِداً فِي الدُّنْيَا، يَصُومُ النَّهارَ، ويَقُومُ اللَّيلَ. وذاتَ يَومٍ، زارَهُ سَلْمانُ الفَارِسِيُّ رضي الله عنه، فعَلِمَ مِنْ زَوجَتِهِ أَنَّهُ يَقُومُ اللَّيلَ، ويَصُوم النَّهارَ، وعَلِمَ أَنَّهُ قدْ أَهْمَلَ زَوجتَهُ ولَمْ يَقُمْ بِحَقِّهَا، فلَمَّا جاءَ أَبُو الدَّرْداءِ قَدَّمَ إليهِ الطَّعامَ، فرَفَضَ أنْ يأكُلَ وحْدَهُ، وقالَ لَهُ: كُلْ يا أَبَا الدَّرْداءِ. فقالَ: إنِّي صائِمٌ. فقالَ سَلْمَانُ: أقسَمْتُ عليكَ لَتُفْطِرَنَّ.

فأكَلَ معَهُ، ثمَّ باتَ سَلْمانُ عندَ أَبِي الدَّرْداءِ. وجاءَ اللَّيلُ، واستَعَدَّ أَبُو الدَّرْداءِ لقِيامِ اللَّيلِ، فمَنَعَهُ سَلْمانُ، وقالَ: إنَّ لِجَسَدِكَ علَيكَ حَقّاً، ولِرَبِّكَ علَيكَ حَقّاً، ولأَهلِكَ علَيكَ حَقّاً.. صُمْ وأفطِر، وصَلِّ ونَمْ، وائتِ أهلَكَ، وأعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ. واستَيقَظَ سَلْمانُ وأَبُو الدَّرْداءِ لِيُصَلِّيَا الفَجْرَ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ، وأخبَرَ أَبُو الدَّرْداءِ الرَّسُولَ ﷺ بِمَا فعَلَ سَلْمَان، فقالَ ﷺ: «صَدَقَ سَلْمَانُ» [الترمِذيُّ].

الدُّعاءُ مِنْ آدابِ النَّومِ؛ فعَنْ حُذَيْفةَ قالَ: كانَ النَّبيُّ ﷺ إذَا أَوَى إلَى فِراشِهِ قالَ: «اللَّهُمَّ باسْمِكَ أَمُوتُ وأَحيَا» [البخارِيّ].



لَـنْ أنـامَ

جَاءَ بَعضُ الصَّحَابةِ مِـنَ الأنْصـارِ يَسْـألُونَ عَـنْ عِبـادَةِ النَّبيِّ ﷺ، فوَصَفَتْ لَهُـمْ أمُّ المُـؤمِنِينَ عائِشَـةُ ــ رضـيَ اللهُ عنها ـ عِبَادَتَـهُ ﷺ، لَكِـنَّهُم ظَنُّـوا أنَّهـا قليلـةٌ، وقـالُوا فِـي أنفُسِهِم: هذَا رَسولُ اللهِ ﷺ، وقَدْ غُفِرَ لَهُ ما تَقَدَّم مِـنْ ذَنْبِـهِ وما تَأخَّرَ.

فَقَالَ أحَدُهُم: إنِّي سَـوفَ أقـومُ اللَّيـلَ ولا أنـامُ طُـولَ عُمْرِي.

وقالَ الثَّانِي: سَوفَ أصُومُ كُلَّ الأيَّامِ ولاَ أُفطِرُ.

وقالَ الثَّالثُ: لَنْ أتزَوَّجَ النِّسَاءَ.

وعَلِمَ النَّبِيُّ ﷺ بِما قَـالُوا: فغَضِـبَ، وقـالَ: «ولكنِّـي أَقُومُ وأَرقُدُ، وأَصُومُ وأُفْطِرُ، وأتزَوَّجُ النِّسَـاءَ، فَمَـنْ رَغِـبَ عَنْ سُنَّتِي (تركَهَا) فلَيْسَ مِنِّي) [متفقٌ عليه].

نَفْضُ الفِـرَاشِ مِـنَ الآدابِ قَبـلَ النَّـومِ؛ فقَـدْ قـالَ ﷺ: «إذَا أوَى أحَدُكم إلَى فرَاشِهِ فلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ» [البخارِيّ].

كَلِمَاتٌ مُبَارَكَةٌ

دَخَلَ البَرَاءُ بنُ عازبٍ رضي الله عنه علَى النَّبِيِّ ﷺ، فقالَ لَهُ النَّبِيُّ ﷺ: «ألاَ أُعَلِّمُكَ كلماتٍ تَقُولُهَا إذَا أَوَيْتَ إلَى فِرَاشِكَ، فَإِنْ مُتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ مُتَّ علَى الفِطْرَةِ، وإنْ أَصْبَحْتَ أَصْبَحْتَ وقَدْ أَصَبْتَ خَيراً؟ تَقُولُ: اللَّهمَّ إنِّي أَسْلَمْتُ نَفسِي إليكَ، ووَجَّهْتُ وجْهِي إليكَ، وفوَّضْتُ أمرِي إليكَ، رَغْبَةً ورَهْبَةً إليكَ، وألجَأْتُ ظَهْرِي إليكَ، لا مَلْجأَ ولا مَنْجَى مِنكَ إلاَّ إليكَ، آمَنْتُ بكِتابِكَ الَّذِي أنزَلتَ، ونَبيِّكَ الَّذِي أرسَلْتَ».

فقالَ البَرَاءُ: وبِرَسُولِكَ الَّذِي أرْسَلْتَ.

فضَرَبَ النَّبِيُّ ﷺ بيَدِهِ علَى صَدْرِ البَرَاءِ مُدَاعِباً، وقالَ: «وبِنَبِيِّكَ الَّذِي أرْسَلْتَ» [مسلم].

وَضْعُ اليَدِ تحتَ الخَدِّ اليُمْنَى عندَ بَدْءِ النَّومِ مِنْ آدابِ النَّومِ؛ فعَنْ حُذَيفةَ قالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيلِ وضَعَ يَدَهُ تحتَ خَدِّهِ. [البخارِي].

نَوْمَةٌ يَكْرَهُهَا اللهُ

سَمِعَ الصَّحابةُ رَسولَ الله ﷺ يَقولُ: «المَسجدُ بيتُ كُلِّ تقِيٍّ»، فكَانُوا يَقْضُونَ فِيه كثيراً مِنْ أوْقَاتِهِمْ، وكانَ بَعضُهُمْ يَنامُ فِيه، فأجازَ لَهمْ ﷺ النَّومَ فِي المَسجدِ، ولكِنْ معَ الحِرْصِ علَى نَظَافَتِهِ وصِيانةِ حُرْمَتِهِ.

وكَانَ الصَّحابةُ رضي الله عنهم يَعْتَكِفُونَ فِي المسْجدِ فِي شهرِ رَمَضان.

وذاتَ يَومٍ، دخَلَ النَّبِيُّ ﷺ المَسجِدَ، فوَجَدَ رَجلاً نائماً علَى بَطْنِهِ فِي ناحيةٍ مِنْ نَوَاحِي المسْجِدِ، فاقْتَرَبَ منْه النَّبِيُّ ﷺ، وحرَّكَهُ برِجْلِهِ لِيَعْتَدِلَ مِنْ هذِه النَّومَةِ، وقالَ: «مَا لَكَ ولِهَذَا النَّومِ؟ هذِهِ نَوْمَةٌ يكْرَهُهَا اللهُ ـ أو يَبْغَضُهَا اللهُ ـ» [ابن ماجه].

المُسلِمُ يَبدأُ نَومَهُ على جَنْبِهِ الأيمَنِ؛ قالَ البَرَاءُ بْنُ عازِبٍ: كانَ رَسولُ الله ﷺ إذَا أوَى إلَى فِرَاشِهِ نامَ علَى شِقِّهِ الأيمَنِ. [البخاري].

السَّاهِرَةُ

دَخَلَ النَّبِيُّ ﷺ علَى السَّيِّدةِ عائِشَةَ ـ رضِـيَ الله عنـهَا ـ فوجَدَ عنْـدَهَا امـرأةً، فسَـألَ عائشـةَ عنْهَـا، فقالَـتْ: هـذه الحَوْلاءُ بِنتُ تُوَيْتٍ. زَعَمُوا أَنَّهَا لا تَنَامُ (أي: تَقُومُ اللَّيلَ كُلَّهُ وتَقْضِيهِ فِي الصَّلاةِ). فكَرِهَ النَّبِيُّ ﷺ تَشَدُّدَهَا علَـى نَفْسِـهَا؛ لأنَّ الإسلامَ دِينُ التَّوسُّطِ والاعْتِدَالِ، فلَو سَهِرَ كُـلُّ النَّـاسِ طُولَ اللَّيلِ، فَمَنْ يَسْعَى فِـي الأَرْضِ ويُعَمِّرُهَـا، ويكتَشِـفُ خَيْرَاتِهَا.

وقالَ ﷺ مُتَعجِّباً: «لا تَنامُ اللَّيلَ؟! خُذُوا مِنَ العَمَلِ ما تُطِيقُونَ. فوَاللهِ لاَ يَسْأَمُ اللهُ حتَّى تَسْأَمُوا».

أي: أنَّ اللهَ عزَّ وجـلَّ يُحِـبُّ العمَـلَ الـدَّائمَ ولـو كـانَ قليلاً. [مسلم].

يَجبُ التَّوسُّطُ فِي النَّومِ، وعَدَمُ الإسرافِ فِيهِ، فقَدْ قـالَ النَّبِـيُّ ﷺ لِرَجلٍ: «... فإنَّ كَثْرةَ النَّومِ تَتْرُكُ الإنسانَ فَقِيراً (قليـلَ الحَسَـناتِ)» [متفقٌ عليهِ].

اللهُ مَعِي

قالَ سَهْلُ بنُ عبدِ اللهِ التُّسْتَرِيِّ: كنتُ وأنَا ابنُ ثـلاثِ سِـنينَ أقُومُ اللَّيلَ، فأنظُرُ إلَى صَلاةِ خَالِي محمَّدِ بـنِ سـوَارٍ. فقـالَ لـي يوماً: ألاَ تَذْكُرُ الَّذي خَلَقَـكَ؟ فقلـتُ: كيـفَ أذْكُـرُهُ؟ قـالَ: قُـلْ بِقَلْبِكَ عِندَ تقلُّبِكَ فِي فراشِكَ ثلاثَ مرَّاتٍ مِنْ غَيرِ أنْ تُحـرِّكَ بِـهِ لِسانَكَ: اللهُ مَعِي، الله ناظِرٌ إلَيَّ، اللهُ شَاهِدِي، اللهُ مُطَّلِعٌ علَيَّ.

فقُلتُ ذلكَ، ثُمَّ أعْلَمْتُهُ، فقالَ: قُلْ ذلكَ كُلَّ ليلـةٍ إحْـدَى عشرةَ مرَّةً، فَقُلْتُهُ فوقَعَ فِي قَلْبِي حلاوَتُهُ، فلَمَّا كانَ بعدَ سـنةٍ، قالَ لِي خالِي: احفَظْ ما علَّمْتُكَ ودُمْ علَيهِ إلَى أن تَدْخُلَ القَبْرَ، فإنَّهُ يَنفَعُكَ فِي الدُّنْيا والآخـرةِ، فَلَـمْ أزَلْ علَـى ذَلـكَ سِـنينَ، فوجَدْتُ لِذلكَ حلاَوةً فِي نَفْسِي، ثُمَّ قالَ لِـي خـالِي يومـاً: يـا سَهْلُ؛ مَنْ كانَ اللهُ مَعَهُ، ونَاظِراً إليه، وشَاهِدَهُ، أيَعْصِيهِ؟ إيَّـاكَ والمَعْصِيَةَ.. فتَعَلَّمَ سَهْلٌ مِنْ خالِهِ خَشْيَةَ اللهِ ومُراقبَتَهُ فِـي السِّـرِّ والعَلاَنِيَةِ.

إطفاءُ الأشياءِ المُشْتَعلة ـ مِثلَ المَوقد والمدفأة ـ مِنْ آدابِ النَّـومِ؛ قـالَ ﷺ: «أطْفِئُـوا المَصَـابيحَ باللَّيـلِ إذَا رَقَـدْتُم وأغْلِقُـوا الأبـوابَ...» [البخارِي].

نَومٌ علَى النَّاقَةِ

سارَ النَّبيُّ ﷺ مَعَ صَحابتِهِ، وبعدَ مَسافةٍ مِنَ السَّيرِ، خَطَبَ فيهِمُ النَّبيُّ ﷺ، وبَشَّرَهُم أنَّهُمْ سوفَ يَصِلونَ إلَى مَوضِعِ ماءٍ بعدَ مَسيرةِ يَومٍ ولَيلة، فأسرَعَ النَّاسُ فِي السَّيرِ وتفرَّقُوا، وسارَ النَّبيُّ ﷺ حتَّى انتَصَفَ اللَّيلُ، وبِجَانِبِهِ أَبُو قَتادةَ، ونَعِسَ النَّبيُّ ﷺ فمَالَ علَى راحِلَتِهِ فأسنَدَهُ أبو قَتادةَ، حتَّى اعتَدَلَ علَى راحِلَتِه.

ثمَّ سارَ النَّبيُّ ﷺ حتَّى انقَضَى مُعظَمُ اللَّيلِ، ومالَ علَى راحِلَتِهِ فأسنَدَهُ أبو قَتادةَ حتَّى اعتَدَلَ على راحِلَتِهِ.

ثمَّ سارَ حتَّى كَانَ آخِرُ اللَّيلِ مالَ مَيْلةً شَديدةً فكادَ يَسقُطُ مِنْ علَى راحِلَتِه، فأسنَدَهُ أبو قتادةَ وسَارَ بجانِبِهِ، فرَفَعَ النَّبيُّ ﷺ رأسَهُ، وقالَ: «مَنْ هذَا؟». فقالَ: أبو قَتادةَ.

فقالَ: «متَى كانَ مَسِيرُكَ مِنِّي»؟. قلتُ: ما زالَ هذَا مَسِيرِي منذُ اللَّيلة.

فقالَ ﷺ: «حَفِظَكَ اللهُ بمَا حَفِظْتَ بِهِ نبيَّهُ» (أيْ: بسببِ حِفْظِكَ لِنَبيِّه) [أحمد].

قِراءةُ المُعَوِّذتَينِ مِنْ آدابِ النَّومِ، فعَنْ عائشةَ رضي الله عنها قالَتْ: كانَ النَّبيُّ ﷺ إذَا أخذَ مَضْجَعَهُ نَفَثَ فِي يَدَيْهِ، وقرأَ بالمُعَوِّذَاتِ ومَسَحَ بِهِمَا جَسَدَهُ. [البخاري].

النَّومُ أمامَ النَّاسِ

تزوَّجَ أحَدُ الأُمراءِ بِنتَ أحَدِ المُلوكِ، وكانَتْ حَسَنَةَ الْخُلُقِ، شَديدةَ الجَمالِ.

وذاتَ يَومٍ، جلَسَ الأميرُ يُسامِرُ زَوجتَهُ، حتَّى غلَبَهُ النُّعاسُ فنَامَ، فتَركَتْهُ زَوجتُهُ نائماً، وخَرَجتْ بِحَذرٍ حتَّى لا تُزعِجَهُ.

واستَيقَظَ الأميرُ، فلَمْ يَجِدْ زَوجتَهُ بجانِبِهِ، فغَضِبَ غَضَباً شَديداً، ثُمَّ ناداهَا فحَضَرَتْ، فسَأَلَهَا: لِمَاذَا تَركتِنِي نائماً وانصَرَفْتِ؟

فقالَتْ لَهُ: إنَّهُ مِمَّا علَّمَنِي أبِي ألاَّ أجْلِسَ مَعَ النَّائِمينَ، ولا أَنامُ والنَّاسُ جالِسُونَ.

المُسلِمُ لا يَنامُ علىَ سطحٍ ليسَ لهُ سُوْرٌ؛ فعَنْ جابرٍ: نَهَى رسولُ اللهِ ﷺ أنْ يَنامَ الرَّجلُ علَى سَطحٍ ليسَ بِمَحْجُورٍ عليهِ (ليسَ لَهُ سُوْرٌ). [البخارِي].

الرُّؤْيَا الصَّالِحَةُ

كَانَ النَّبيُّ ﷺ يُعَلِّمُ أصحابَهُ آدابَ النَّومِ، فأخبَرَهُم أنَّ مَنْ رَأَى رُؤْيَا صالحةً فِي مَنامِه، فلَهُ أنْ يُحدِّثَ بِهَا غيرَهُ.

وذاتَ مرَّةٍ، نَامَ النَّبيُّ ﷺ فِي بَيتِ السَّيِّدَةِ أُمِّ حَرَامٍ بنتِ مِلْحَانَ. وبعدَ فَترةٍ، استَيقظَ النَّبيُّ ﷺ وهُوَ يَبتَسِمُ، فسألَتْهُ أمُّ حَرَامٍ: ما يُضْحِكُكَ يا رسولَ اللهِ؟

قالَ ﷺ: «ناسٌ مِنْ أُمَّتِي عُرِضُوا عليَّ غُزاةً فِي سبيلِ اللهِ يَرْكَبونَ البَحْرَ مِثلَ المُلوكِ علَى الأَسِرَّةِ».

تَمَنَّتِ السَّيدةُ أمُّ حرَامٍ أنْ تَكُونَ مِنْ هؤلاءِ المُجاهِدينَ فِي سبيلِ اللهِ. فقَالَتْ: يا رسولَ اللهِ، ادْعُ اللهَ أنْ يَجعَلَنِي مِنْهُم. فأخبَرَها الرَّسولُ ﷺ أنَّها منْهُم.

وفِي عهْدِ مُعاويةَ بنِ أبِي سُفيانٍ ـ رضِيَ اللهُ عنهمَا ـ خَرَجَتْ أمُّ حَرَامٍ معَ المُسلِمينَ الخارِجينَ لِلغَزْوِ، وماتَتْ وهِيَ تَغزُو فِي سبيلِ اللهِ. [البخارِي].

قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: «إذَا رأَى أحَدُكم رُؤْيَا يُحِبُّهَا، فإنَّمَا هيَ مِنَ اللهِ؛ فلْيَحْمَدِ اللهَ عليْهَا، ولْيُحَدِّثْ بِهَا» [البخارِي].

قِصَصُ آدابِ النَّومِ

النَّومُ نعمةٌ عظيمةٌ، وآيَةٌ مِنْ آياتِ اللهِ الَّتي تَـدُلُّ علَـى قُدْرَتِـهِ سُبحانَهُ. قـالَ تعـالَى: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦ مَنَامُكُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱبْتِغَآؤُكُم مِّن فَضْلِهِۦٓ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ [الروم:٢٣].

والنَّومُ راحَةٌ لِلبَدَنِ والعَقلِ، يَجِـدُ الإنسـانُ فيـهِ الرَّاحـةَ مِمَّـا يُصيبُهُ مِنْ تَعَبٍ وإرهـاقٍ، فهُـو يَنـامُ الوقـتَ الَّـذِي يَكفِـي لِراحَـةِ جِسْمِهِ، وتَجديدِ نَشاطِه.

وقَدْ بيَّنَ لَنَا النَّبيُّ ﷺ كثيراً مِنَ الآدابِ الَّتي تَجعَلُ نَوْمَنَا هادئاً ومُرِيحاً، كمَا تَجْعَلُهُ طاعةً وعِبادةً للهِ عزَّ وجلَّ. ومِنْ هـذِهِ الآدابِ: الوُضُوءُ قبـلَ النَّـومِ، واسـتِعمالُ السِّـوَاكِ، والنَّـومُ علَـى الجانـبِ الأيْمَنِ، والدُّعاءُ بالأدْعيَةِ الوارِدَةِ قبلَ النَّـومِ، وإذا تَعَـرَّى المُسـلِمُ فِي أثناءِ نَومِهِ باللَّيلِ أو تَقَلَّبَ، ذَكَرَ اللهَ وقـامَ وصَـلَّى ــ إنْ أمْكَنَـهُ ذلِكَ ـ ثُمَّ عاوَدَ نَومَهُ؛ لِيَتَمكَّنَ مِنْ صلاةِ الفَجرِ. فإذَا مَا اسْتَيقَظَ قامَ نَشيطاً إلَى العمَلِ والاجتِهـادِ والسَّـعْيِ فِـي طَلَـبِ الـرِّزْقِ وتَعْمـيرِ الأرضِ.

* * * * *

سلسلة قصص في الآداب

٨١٠٠٥٥